

# THEMA DES MONATS

## Tuina Anmo – Manuelle Therapie der TCM

### Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) basiert auf fünf verschiedenen Grundpfeilern

Unter den alternativen Heilmethoden ist die Traditionelle Chinesische Medizin eine der meist geschätzten Verfahren im Vergleich zur rein wissenschaftlich orientierten Schulmedizin. Die erfahrungsgestützte, ganzheitliche Sichtweise der TCM basiert dabei auf den folgenden fünf Hauptsäulen:

#### 1. Akupunktur

Ausgehend von einem System von Energiebahnen, die für den Transport der lebenserhaltenden Energie Qi verantwortlich sind, werden an spezifischen Knotenpunkten Nadeln injiziert, um den gestörten Energiefluss wieder herzustellen und die Selbstheilungskräfte des Organismus zu aktivieren.

#### 2. Chinesische Arzneimitteltherapie (CAT)

Wie bei der westlichen Pharmakologie sollen Krankheiten durch die Einnahme von Medikamenten gezielt bekämpft werden. Allerdings kommen bei der CAT nur natürliche Heilpflanzen wie Wurzeln, Rinden, Blätter, Stängel und Blüten zum Einsatz, die gerne in Teeform eingenommen werden.

#### 3. Bewegungstherapie mit Qi Gong und Tai Chi

Eine Reihe speziell vorgeschriebener Bewegungsabläufe, Atem- und Koordinationsübungen erzeugt die bestmögliche Verbindung zwischen körperlicher Betätigung, gesunder Atmung und geistiger Vorstellungskraft. So wird der Körper gereinigt und gestärkt, Spannungen wie auch Stauungen gelöst und die Grundlage für optimales Wohlbefinden gelegt.

#### 4. Manuelle Therapie mit Tuina Anmo

Bei der Massageform Tuina Anmo werden verschiedene Techniken wie Kneten, Greifen, Streichen und Klopfen unter Einbezug der Qi-leitenden Energiebahnen mitei-

einander kombiniert, um Energieblockaden zu lösen und die Blutzirkulation anzuregen.

#### 5. Ernährungslehre (Diätetik)

In der Chinesischen Diätetik werden Lebensmittel nicht nur durch Nährwerte wie Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißgehalt definiert, sondern auch auf ihren Geschmack, Geruch, Farbe, Temperatur und Konsistenz untersucht, um ihre heilende Wirkung zu bestimmen. Gemäß dieser Auffassung stimuliert z.B. Bitteres das Herz, Saures die Leber, Scharfes die Lunge, Salziges die Nieren, Süßes die Milz und Bauchspeicheldrüse.

#### Lebensenergie Qi lebenswichtig zur Regulation

Medizinische Grundlage all dieser fünf Teilbereiche ist das Leitbahnsystem mit seinen Meridianen, in denen die Lebensenergie Qi fließt und für die Regulation der Organe sorgt. Ist dieser Energiefluss behindert, kommt es zu Störungen, Mangelerscheinungen und Krankheiten. Nicht immer ist das Setzen von Nadeln an den Akupunkturpunkten zur Bekämpfung dieser Blockaden erwünscht, sodass die Manuelle Therapie mit Tuina Anmo eine willkommene Behandlungsmöglichkeit darstellt.

#### Was bedeutet Tuina Anmo?

In der Bezeichnung verstecken sich die Massagegriffe:

Tui – Schieben

Na – Greifen, Anheben

An – Drücken

Mo – Reiben, Streichen

Durchaus also Techniken, wie sie auch bei einer konventionellen Massage zum Einsatz kommen. Da jedoch vor der Behandlung eine ausführliche Diagnose nach TCM-Grundsätzen erfolgt, um ein umfassendes Behandlungskonzept inkl. der Auswahl geeigneter Methoden, Akupunkturpunkte, Leitbahnen und Körperzonen erstellen zu können, ist die manuelle Therapie mit Tuina Anmo um einiges wirksamer und nachhaltiger.

